

ATEMSCHULE

KLARA WOLF



Integrale Atem- und Bewegungsschulung

Atemschule

Atemschule Methode Klara Wolf

Schuldirektion: Maja Wolf
Wildenrain 20
CH-5200 Brugg
Telefon: +41 (0)56 441 22 77
Telefax: +41 (0)56 441 31 66
E-mail: info@atemschulung.ch
Internet: www.atemschulung.ch

Anna Lang-Wolf

Möwenweg 1
CH-3252 Worben
Telefon: +41 (0)32 384 18 38

Fachverband

Internationaler Fachverband

für Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB
Methode Klara Wolf

Bankverbindung

Bankverbindung

Raiffeisenbank Lägern Baregg
CH-5430 Wettingen, BLZ 80740
Kontonummer 4863.01, Maja Wolf

4. Auflage, Januar 2007
Gestaltung und Satz pixel + punkt Kempe

Atemschulung

Das umfassende Angebot der Atemschule Klara Wolf führt auf wohlthuende Weise zu

Atemkraft - Lebensmut - Gelassenheit

Bleiben Sie gesund, leistungsfähig und lebensfroh durch sanfte Fitness.

Die Methode Klara Wolf	Seite 4
Kursleitung	Seite 6
Inhalte unserer Kurse	Seite 7
Kursangebote	Seite 8

Ausbildungsschule – Fortbildungsschule

Von 1940 bis heute hat die Atemschule Klara Wolf AtempädagogInnen ausgebildet und dabei einen reichen Schatz an dynamisch unterschiedlich gestalteten Übungen und das notwendige physiologische Grundwissen vermittelt. In der fundierten Ausbildung wurde der eigene Körper geschult, Techniken des Unterrichts vermittelt und geübt und das harmonische Wachstum der eigenen Persönlichkeit gefördert.

Das Fortbildungsangebot, das jedem zugänglich ist, basiert auf dem Ausbildungskonzept.

Alle Informationen zur Fortbildung

Ausbildung der dipl. AtempädagogIn	Seite 10
Konzept + Inhalt der Ausbildung, Fortbildung	Seite 11
Fortbildungsthemen	Seite 12
Fortbildung – Konzept – Wer kann teilnehmen?	Seite 14
Fortbildungs-Ausweis – Anmeldung	Seite 16
Int. Fachverband IAB Methode Klara Wolf	Seite 17
Bücher und Übungsblätter	Seite 18

Integrale Atem- und Bewegungsschulung Methode Klara Wolf®

interessant:

Ob Sie lieber am Gruppen- oder am Einzelunterricht teilnehmen, immer erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm. Wir üben im Sitzen, stehend oder liegend und üben in unterschiedlicher dynamischer Gestaltung. Ihr Körperempfinden und Ihr körperliches Geschick werden herausgefordert und geschult. Alle Übungen und Ihre Wirkung auf den Organismus werden eingehend erläutert.

umfassend:

Weil alle Organsysteme des Körpers zusammenarbeiten, bieten wir nicht nur Übungen für das Atemsystem an. Sie brauchen nicht mehrere verschiedene Disziplinen nebeneinander zu betreiben: Bei uns trainieren Sie neben dem Atmsystem auch Herz und Kreislauf, Sie betreiben Haltungsschulung, Ausdauer- und Krafttraining, stabilisieren Ihr Nervensystem und verbessern Ihre Hirnleistung.

Lebensfreude: Atmen dient einerseits der Energiegewinnung im Körper, im Rhythmus und der Dynamik des Atems widerspiegelt sich andererseits die körperliche und geistige Verfassung seiner selbst. Erleben und genießen Sie ein nachhaltiges Körpertraining ohne Überforderung oder Leistungsdruck. Bewusst erlebtes Atmen in der Bewegung ist Selbsterfahrung und Weg zur Selbstverwirklichung.

Kreativität: Sie lernen gymnastische Übungen, die sanft und weich, spritzig-schnell, vibrierend, schwingend, langsam und getragen oder kraftvoll ausladend sein können. Sie variieren die Bewegungen und erleben sich immer wieder neu. In der dynamischen Bewegung und Atmung entdecken Sie Ihr schöpferisches Potential.

Ausgeglichenheit: Erfassen Sie das rhythmische Wechselspiel von Ein- und Ausatmung, von Spannung und Entspannung, von Tun und Lassen. Sie erlangen mit Hilfe unserer Übungen muskuläres und psychisches Gleichgewicht und die Atmung geschieht zwanglos nach dem Bedürfnis des Organismus. Rhythmus schafft Ordnung in der Bewegung, Stabilität im Gefühlsleben und bessere Vernetzung im Gehirn.

Energie: Verbessern Sie Ihre Atmung, Ihren Kreislauf und Ihren Stoffwechsel, damit Ihrem Körper mit seinen winzigen «Kraftwerken» in den Körperzellen mehr Sauerstoff und damit mehr Energie zur Verfügung steht. Körperliche und geistige Kraft und Leistungsfähigkeit sorgen dafür, dass Sie den Herausforderungen der modernen Welt kraftvoll und mit neu gewonnener Lebensfreude entgegenreten.



Klara Wolf

Klara Wolf aus Brugg (Schweiz) ist die Begründerin der Integralen Atem- und Bewegungsschulung. Als Pionierin der Atemarbeit praktizierte sie über sechzig Jahre ihre Methode und entwickelte sie unablässig weiter.

Klara Wolfs Interesse für den Atem wuchs aus ihren Erfahrungen als Tänzerin. In ihrer Jugend erfuhr sie eine Ausbildung bei Mary Wigmann in Dresden und später bei Trudy Schoop in Zürich. Sie leitete die Schoop-Tanzschule und sie erkannte die Bedeutung der Atmung für die Qualität und Ausdruckskraft der Bewegung.

Klara Wolf hat die dynamische Vielfalt der künstlerisch-tänzerischen Bewegung, in der sich die Grundmuster des Erlebens ausdrücken, in einfachste Bewegungsformen umgesetzt und mit der Atmung in Einklang gebracht. Und sie verstand es, den ganzheitlich-therapeutischen Aspekt der Atemarbeit durch eine pädagogische Herangehensweise zu erweitern. Ganz verankert in der westlichen Tradition entwickelte sie einen attraktiven und nachvollziehbaren methodisch-pädagogischen Aufbau: Ihre Methode ermöglicht nun jedem, die Vielfalt der Bewegungsdynamik für die Entwicklung der Persönlichkeit und für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu nutzen.

Ihre Erkenntnisse fanden Eingang in die krankengymnastische Arbeit (seit 1951 war Klara Wolf Mitglied des Schweizerischen Physiotherapeuten-Verbandes), gingen dabei aber immer weit über das rein Gymnastische hinaus: Um der Forderung umfassender, ganzheitlicher Schulung gerecht zu werden, hat Klara Wolf die von ihr entwickelten Übungen dynamisch und rhythmisch unterschiedlich ausgestaltet.

Sie schuf eine einzigartige und breit anerkannte Methode, die den gesamten Organismus und auch das geistige und seelische Potential des Menschen anspricht, und allen Interessierten einen Weg weist, ihre körperlichen Möglichkeiten genauso wie die seelisch-geistigen Kräfte einzusetzen und zum Ausdruck zu bringen.

ausgewogen:

Unsere Übungsprogramme sind so gestaltet, dass der ganze Körper angesprochen wird. Die Bewegungen fordern alle Organsysteme zu angepassten Reaktionen heraus. Egal ob Sie geübt oder ungeübt sind – wenn Sie Anregung und Kräftigung brauchen, kommen Sie genauso auf Ihre Kosten, wie wenn Sie eher dem Alltagsstress ein entspannendes Gegengewicht setzen möchten. Sie üben den bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sich und den alltäglichen Bedürfnissen Ihres Körpers.

ergänzend:

Erleben Sie mehr als Gesundheit und Wohlbefinden: Mentale und körperliche Stabilität, Kreativität und Ausdruckskraft kommen Ihnen im Berufsalltag genauso zu Gute, wie im Sport, bei künstlerischer Betätigung und in Ihrer Freizeit.

Kursleitung



Maja Wolf (Schulleitung)

Sie leitet seit über 30 Jahren die Atemschule und Ausbildungsschule Methode Klara Wolf. Sie unterrichtet Laien, sowie Fachkräfte in Fortbildungsseminaren.

«Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch im Kern seines Wesens ein einmaliges unverwechselbares Potential eigener Anlagen und Werte in sich trägt. Sie sind in den Chromosomen jeder Körper- und Nervenzelle niedergelegt, in verschlüsselter Form, wie ein Geheimnis. Wir können uns dieser Prägung über unsere Fähigkeiten, Gaben und Talente bewusst werden. Es gilt Brücken zu schlagen – von dem, was man an Erfahrung mitbringt, zum Neuen, das man erst kennen lernen und erwerben möchte. Die angepasste Abstimmung der Mittel, die eingesetzt werden, um vorhandene Talente und Fähigkeiten zu fördern, verfügbar zu machen und auszuschöpfen, betrachte ich als eine meiner Hauptaufgaben.»



Anna Lang-Wolf (Schulleitung)

Sie unterrichtet seit über 30 Jahren an der Atemschule Klara Wolf. Sie hat sich auf die Einzelbehandlung spezialisiert für Menschen, die körperlich, psychisch oder mental Stärkung suchen.

«Im Einzelunterricht habe ich die Möglichkeit ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm aufzubauen, entsprechend der physischen und psychischen Anlage der Schüler. Das künstlerische Element, das Fassen des seelischen Ausdrucks in der Bewegung vermag den Schüler anzusprechen und lässt Wesentliches der eigenen Persönlichkeit bewusst werden. Die positive Erfahrung im Umgang mit den eigenen Kräften erschliesst neue Entfaltungsmöglichkeiten.»

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Doris Antener, Christian Kempe, Barbara Nacht, dipl. AtempädagogInnen Methode Klara Wolf; Lorenz Moser, dipl. Physiotherapeut und Leiter der Fortbildung im SPV und Dr. med. Adrien Berthout

Unsere Atem- und
Körperschulung richtet
sich an alle, die sich
gesund und leistungsfähig
erhalten wollen.

Inhalte unserer Kurse

Sie lernen Übungen für Nase, Rachen, Bronchien, um die Atemwege gesund zu erhalten und optimale Luftführung zu gewährleisten. Sie machen den Brustkorb beweglich und kräftigen das Zwerchfell und alle anderen an der Atmung beteiligten Muskeln, damit sich eine ergiebige Atembewegung einstellen kann. Übungen zur Hygiene (Reinigung) des Atemsystems dienen angesichts der heutigen Luftbelastungen der notwendigen Gesundheitsvorsorge.

Beweglichkeit und die richtige Körperhaltung sind Voraussetzung für eine gute Atmung. Sie machen Ihre Gelenke beweglich und ihre Muskeln geschmeidig, Sie kräftigen Rücken, Hüften und Beckenboden. Sie üben den richtigen Aufbau und gewinnen innere und äußere Stabilität. Spezielle Übungen bei Wechseljahresbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blasenschwäche.

Wir vermitteln Ihnen systematisches Intervalltraining zur Stärkung des Kreislaufs und des Zellstoffwechsels. Aktivieren Sie die winzigen «Kraftwerke» Ihrer Körperzellen. Begegnen Sie der Energiekrise im eigenen Körper und gewinnen sie Leistungsfähigkeit und Kraft, so bauen Sie Stress ab.

Alle unsere Übungen sind bewusst rhythmisch gestaltet. Sie lernen, die in diesen Bewegungen enthaltenen Momente der Entspannung zu erfassen. Am Ende der Ausatmung kann – in der Bewegung – auch im Atem losgelassen werden, die Einatmung stellt sich spontan ein. Der autonome Eigenrhythmus der Atmung lernt sich durchzusetzen. Die Verwurzelung in der Eigendynamik ermöglicht es Ihnen, Ihren Kräften angepasst zu agieren, auch im Alltag.

Die unterschiedliche Dynamik der Bewegung, zum Beispiel spritzig-schnell, weit ausschwingend oder kraftvoll getragen, weckt unterschiedliche Empfindungen. Das Erleben der Bewegung weckt die Lebensfreude. Bewusstes Atmen in einfachen Übungen wirkt als Brücke zum Verständnis des inneren Geschehens und führt zur Selbsterfahrung und -verwirklichung. Entdecken und erweitern Sie Ihr kreatives Potential.

**Richtig Atmen
Lungenhygiene**

**Haltungsschulung
Beweglichkeit**

**Ausdauer
Kraft**

**Lebendiger
Rhythmus**

**Ausdruckskraft
Ausgeglichenheit**

Kursangebote

Es gibt 1000 Krankheiten, jedoch nur eine Gesundheit – und mit der befassen wir uns. Die grundlegende Philosophie der Methode ist diese Ausrichtung auf die Gesundheit, auf das Positive und ist ein Markenzeichen unseres Wirkens. Über unsere unerschöpflichen, vielfältigen dynamischen Möglichkeiten der Bewegungsschulung in Verbindung mit dem Atem, den inneren und höheren Kräften, aus denen wir die Bewegungen entstehen und den Atem sich entfalten lassen, fördern wir die umfassende, ganzheitliche Entwicklung des Menschen. Der Aufbau eines grösseren Potentials an Eigenkraft (der körperlich-vegetativen, psychisch-geistigen Kräfte) soll sich einstellen.

Kurse in der ganzen Schweiz, in Deutschland, Österreich, Holland, Frankreich, Spanien, Ungarn und USA.

Wöchentliche Atemlektionen

In regelmässigen wöchentlichen Atemlektionen finden Sie Erholung von den alltäglichen Anforderungen. Unsere umfassenden Übungsprogramme dienen der Erholung, dem Aufbau neuer Kräfte und der Erhaltung Ihrer Gesundheit. Nehmen Sie Ausgeglichenheit, Widerstandskraft und neues Leistungsvermögen mit in Ihren Alltag.

Es wird in Gruppen geübt, die Lektionen dauern 50 Minuten. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung Bewegungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Die Lektionen werden an die Bedürfnisse der Gruppe und die Möglichkeiten des Einzelnen angepasst und eignen sich für alle.

Ferienkurse

Ein Urlaub kombiniert mit Atem- und Bewegungsschulung bringt den idealen Ausgleich zum Alltagsstress. Schon nach zwei bis drei Tagen fühlen Sie sich erholt und frisch und können Ihre Ferienfreuden geniessen und ausschöpfen.

In der Regel wird morgens und abends je eine Lektion angeboten, der Rest des Tages ist zur freien Verfügung. Ergänzend werden auch Einzelunterricht und Atemmassagen angeboten sowie geführte Wanderungen.

Eine leichte Ernährung kann die Regeneration unterstützen. Aus diesem Grunde wird vegetarische Vollwertkost angeboten, auf Wunsch auch Rohkost oder Fleischkost.

Einzelunterricht

In der Einzelbetreuung kann auf Ihre persönlichen Anliegen eingegangen werden. Sie erhalten ein auf Sie abgestimmtes Übungsprogramm, das nach physiologischen und psychologischen Kriterien erarbeitet wird.

Fortbildungsseminare

Stehen allen offen – Fachkräften, interessierten Laien – welche sich eingehender mit der Atemarbeit auseinandersetzen möchten und den Umgang mit der inneren

Dynamik in der Atem- und Bewegungsschulung kennen lernen möchten. Sie können an den Seminarwochen oder an Seminartagen teilnehmen.

Schwangerschaftsgymnastik und Geburtsvorbereitung

Speziell auf die Schwangerschaft ausgerichtete Übungen schaffen die Voraussetzungen für Ihr Wohlbefinden und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sowie natürliches Verhalten während der Geburt. Geübt wird spezielle Entspannungs- und Presstechnik. Rückbildungsgymnastik nach der Geburt erhält Ihre Gesundheit und Schönheit.

Vorträge

Vorträge über die Bedeutung der Atemarbeit mit praktischen Übungen werden von unseren AtempädagogInnen im deutsch- und französischsprachigen Raum angeboten.

Massage

Heisse Rückenkompressen mit anschliessender Atemmassage nach Dr. J. L. Schmitt, Lymphdrainage, Fussreflexzonenbehandlung, Kopf-Entspannungsbehandlungen werden während und ausserhalb unserer Ferienwochen angeboten.

Kursorte – Kurszeiten

Atemschule Klara Wolf

Wöchentliche Atemlektionen der Atemschule Klara Wolf in Zürich, Untersiggenthal, Brugg, Biel, Chur. Ferienkurse an verschiedenen Orten in der Schweiz, Deutschland und Frankreich.

Termine, Zeiten und Kursorte entnehmen Sie bitte unserem **Jahresprogramm**, erhältlich bei der Atemschule Klara Wolf in Brugg oder unter www.atemschulung.ch

Weitere Kursangebote

Weitere Kurse werden von vielen diplomierten AtempädagogInnen in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Holland, Frankreich, Spanien, Ungarn und den USA angeboten. Fordern Sie Adressen an.

Fordern Sie Adressen der Atem- und BewegungspädagogInnen Methode Klara Wolf an. Auch bezüglich Vorträgen gibt die Atemschule Auskunft.

Ausbildungsschule

Die Integrale Atem- und Bewegungsschulung Methode Klara Wolf ist systematisch aufgebaut und kann nach entsprechender Ausbildung unterrichtet werden. Seit den vierziger Jahren bildete die Atemschule Klara Wolf Atempädagoginnen und Atempädagogen aus.

Die Ausbildungsschule Methode Klara Wolf, vermittelte dabei nicht nur einen reichen Schatz an unterschiedlichen Übungen; die angehenden Atempädagoginnen und -pädagogen bekamen vor allem methodisches und didaktisches Wissen und Erfahrung, um die zukünftigen Schülerinnen und Schüler richtig anzuleiten und zu führen.

Auch in der Ausbildungsschule nahm die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen grossen Raum ein. Der Lehrplan umfasste Seminarunterricht in Gruppen, Übungslektionen in Gruppen und Einzelunterricht. Im theoretischen Unterricht erarbeiteten sich die angehenden Atempädagoginnen und -pädagogen die physiologischen Grundlagen für ihre Arbeit und lernten, dieses Wissen unterstützend und erweiternd in die Atemschulung einzubringen und weiterzuvermitteln.

Für die Ausbildung standen zu jedem Ausbildungsthema eigens erarbeitete und ständig aktualisierte praktische und theoretische Lehrmittel bereit.

Ziele der Ausbildung

Die Kunst des Unterrichtens ist vielschichtig und fordert dementsprechend einen vielseitigen Einsatz der Atem- und BewegungslehrerInnen. Die SeminaristInnen und heutigen Atem- und BewegungspädagogInnen mussten deshalb zunächst in sich selbst die Kräfte aufbauen, bewusst machen und mehren, die sie für die Förderung ihrer SchülerInnen anzuwenden gedenken.

Das Unterrichten stand in der Ausbildung im Mittelpunkt. Von Grund auf wurden alle Aspekte des Unterrichtens vermittelt und von Beginn an in praktischen Lehrproben erarbeitet und ausprobiert. Die AusbildungsteilnehmerInnen wurden gezielt mit individuellen Lernhilfen in ihren Fortschritten unterstützt und es wurde Wert auf die Ver-

besserung der Lernfähigkeit gelegt. Das Lernen wurde unterrichtet und das Unterrichten wurde gelernt.

Ausser dem notwendigen Fachwissen und der verlangten körperlichen Kondition entwickelte die heutige Atem- und Bewegungspädagogin den Blick und das Gespür für die körperliche und psychische Verfassung ihrer SchülerInnen. Sie lernte mit ausgleichenden Massnahmen und Empfehlungen übend und fördernd einzugreifen und die harmonische Entwicklung und das seelische wesensgemässe Wachstum ihrer SchülerInnen zu fördern.



Inhalt der Ausbildung

Der Lehrplan umfasste Seminarunterricht in Gruppen, Übungslektionen in Gruppen und Einzelunterricht. Im theoretischen Unterricht erarbeiteten sie sich die physiologischen Grundlagen für Ihre Arbeit und lernten, dieses Wissen unterstützend und erweiternd in die Atemschulung einzubringen und weiterzuvermitteln. Für die Ausbildung standen eigens erarbeitete und ständig aktualisierte praktische und theoretische Lehrmittel bereit.

Sie lernten, Übungen dynamisch auf unterschiedliche Aufgabenstellungen hin zu gestalten, auf unterschiedliche körperliche und mentale Voraussetzungen einzugehen und Schwerpunkte in der Erziehungsarbeit zu setzen.

10 Aus-+Fortbildungsthemen

Die 10 Ausbildungsthemen wurden jeweils in theoretischem und praktischem Unterricht erarbeitet:

Thema 1

Atmung – Phonation – Rhythmus

Funktionelle Anatomie des Atemsystems. Übungen für Nase, Rachen, Bronchien, Zwerchfell sowie Brustkorbgelenke und -muskeln. Haltung, Atemform, Atemrhythmus, Atemverhaltensweise. Bedeutung der Phonation. Koordination von Bewegung und Atmung. Atmung beim Sprechen und Singen. Spezielle Übungen für Lungenhygiene (Reinigung).

Thema 2

Kreislauf – Intervalltraining – Beweglichkeit

Bau und Funktion der Kreislauforgane. Atmung als Herz-/Kreislaufhilfe. Durchblutungsfördernde Übungen, Venenübungen. Intervalltraining entsprechend der Herz-Kreislaufkapazität.

Thema 3

Psycho-Dynamik – Pädagogik

Harmonisieren und Stabilisieren der neural-psychischen Lage mittels dynamischer Übungsgestaltung. Übungen zur Lockerung, Rhythmisierung-Beruhigung, Anregung und Stärkung. Erschliessen psychodynamischer Ausdrucksmöglichkeiten und Mehrung des eigenen vegetativ-psychischen Potentials. Methodische, didaktische und pädagogische Richtlinien.

Thema 4

Energiebildung – Kondition – Haltung

Zellstoffwechsel. Kraft- und Ausdauerübungen mit zweckmässiger Atemverhaltensweise. Förderung der Eigenkraft, Stärkung der Willenskraft und des Selbstbewusstseins. Leistungs- und Erholungsfähigkeit. Analytischer Aufbau, Stehen, Gehen, Haltung in der Bewegung, Komplexmuster, Spirale.

Thema 5

Hormonsystem – Individuation

Funktionelle Anatomie der Hormondrüsen. Bedeutung der Hormone für die seelische Stimmung, die geistige Entfaltung und Entwicklung. Neuartige Übungen zur Herstellung des hormonellen Gleichgewichts. Entdecken und fördern der schöpferischen Anlagen für intellektuell-geistigen Fortschritt.

Nerven – Energieverteilung – Entspannung

Funktionelle Anatomie des Nervensystems, Bewegungssteuerung, Reflexe und Reflexzonen. Neuromuskuläre Spannungsregulation durch Dehnlagen, extreme Dehnstellungen und fließende Spiral-Bewegungen. Gezielte Atemraumentfaltung. Förderung von Eigenständigkeit und Beziehungsfähigkeit. Schaffen von neuen nervlichen Verbindungen und Zusammenhängen. Meditatives Üben.

Bewusstseins-schulung – Hirntraining

Koordinationsübungen, Gleichgewichtsübungen. Üben mit Verstand, Sensibilität und innerer Anteilnahme. Übungen zur Orientierung im Raum, Geschicklichkeit. Fördern der Lern- und Denkfähigkeit. Bewegung strukturiert und vernetzt das Hirn.

Wahrnehmung – Künstlerisches Potential

Schwunghafte, schwingende Bewegung, Spiralbewegung im Schwung. Entwicklung des Körpersinns und Bewusstseins, Vertiefung der Erlebnisfähigkeit, Entfaltung und Gestaltung der körperlichen und seelischen Dynamik.

Stimmbildung – Asthma – Herzübungen

Physiologische Grundlagen der Stimmgebung, Gesangs- und Sprechtechnik. Ursachen und Symptome des asthmoiden Formenkreises. Nervöses Atemsyndrom, Asthma, Bronchitis- und Emphysembehandlung, Entlastung und Kräftigung des Herzens mit psychologischen und praktischen Hilfen für den Alltag.

Haltung – Funktionelle Organerziehung

Prinzip der Skoliose- und Bandscheibenbehandlung. Hal-tungsübungen. Beckenbodentraining. Übungsreihen für Bauch- und Beckenorgane zur Lageverbesserung der Organe. Übungen gegen Wechseljahrbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blasenschwäche und Harninkontinenz.

Kultur – Höhere Stufe der Eutonie

Wege der Wahrheitsfindung. Entwicklung der höheren Sinne, der geistigen Wahrnehmung und Unterscheidungsgabe. Erwecken und Freisetzen des seelisch-geistigen, schöpferischen Potentials und moralisch-ethischer Qualitäten.

Schwangerschaftsgymnastik Methode Maja Wolf

Rückenkompressen und Massage

Thema 6

Thema 7

Thema 8

Thema 9

Thema 10

Thema 11

Thema 12

Thema 13

Fortbildung

Die Fortbildungs-Seminare basieren auf dem Ausbildungskonzept und den Ausbildungsthemen Seite 12/13.

Fortbildungs-Seminartage und -wochen

In praktischen Übungen der themenbezogenen Anatomie und Physiologie werden die Themen gemäss Seite 12/13 von Grund auf erarbeitet.

Didaktische, methodische und pädagogische Richtlinien werden schrittweise aufgezeigt. Jede Atem- und Bewegungsübung wird im Gruppenunterricht analysiert, so dass Sie im eigenen Körper den physiologischen Ablauf der Bewegung nachvollziehen können. Sie lernen die Übungen organisch aufzubauen, in Programmen zusammenzustellen und zu vermitteln. Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem Unterrichtsstoff bringen fruchtbare Erfahrungen. Sie entdecken in sich neue Fähigkeiten, lernen mit Ihren Kräften umzugehen und fördern Ihre persönliche Entwicklung.

Der Unterricht beginnt mit einer Lektion, in der die körperlich-seelisch-geistige Kondition für den Unterricht aufgebaut wird. Mit entspannenden Übungen wird der harmonische Ausklang des Tages erzielt.

Lehrmittel

Für jedes Thema kann ein theoretisches und ein praktisches Lehrmittel erworben werden, herausgegeben von Maja Wolf. Unsere theoretische Grundschulung entspricht dem Stand der Forschung. In der Praxis werden sowohl diese wissenschaftlichen Erkenntnisse, als auch psychologische Erfahrungen unserer über siebzigjährigen Ausbildungstätigkeit verwirklicht.

Ferner vermittelt auch das Buch «Integrale Atemschulung» von Klara Wolf einen Überblick über die Bedeutung und einen Einblick in die Möglichkeiten der ganzheitlichen Atem- und Bewegungsschulung. Im Buch «Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit» von Maja Wolf finden Sie 13 ausgesuchte Übungsprogramme aus der Atem- und Bewegungsschulung Methode Klara Wolf.

Fortbildungstage und -wochen

Fortbildungswochen können auch nur tageweise besucht werden.

Fortbildungszyklus

Neu findet übers ganze Jahr ein Fortbildungszyklus statt mit wöchentlich einer Fortbildungslektion. Inhalt: Methodik, Didaktik, Pädagogik, wirkungsvolle, interessante Übungen, erprobte Praktiken, bewusste physiologische Bewegungsabläufe, differenzieren und erweitern der eigenen Erfahrung, der Übermittlung. Die Kurse finden an verschiedenen Orten statt.

Wer kann teilnehmen?

Jeder interessierte Laie, der sich intensiver mit der Atemarbeit auseinandersetzen will, kann tieferen Einblick in die physiologischen und psychologischen Funktionszusammenhänge der Atemarbeit gewinnen.

Fachkräfte erfahren, wie alle Funktionen optimiert werden und über rhythmisches Atmen und Bewegen ein Zugang zur inneren Dynamik erzielt werden kann.

Lehrpersonen bekommen Hinweise, wie mit speziellen Atem- und Körperübungen die Aufmerksamkeit und Konzentration verbessert und Intelligenz und Kreativität der Schüler gefördert werden können. Ebenso erfahren Sie wie die Haltung und gesundes Selbstbewusstsein aufgebaut werden können. Sie lernen Übungen kennen, durch welche die Abwehrkräfte gestärkt werden.

Künstler, Musiker erleben, wie das Atemsystem konditioniert, Stimmstütze aufgebaut, die ökonomische Haltung (vor allem auch für Instrumentalisten) eingeübt und die Ausdruckskraft intensiviert werden können. Übungen für sicheres Auftreten, gegen Lampenfieber und Stress!

Atempädagogen entdecken immer neue Vorteile und Möglichkeiten bei der Anwendung der Methode und gewinnen zunehmend Freude an deren Ausschöpfung.

Fortbildungsausweis

Nach dem Besuch der Fortbildung "Methode Klara Wolf", erhalten Sie einen Fortbildungsausweis, fürs EMR etc.

Anmeldung zur Fortbildung

Informationen über die ausgewählten Themen, über Termine, Kursorte und Kurskosten, entnehmen Sie bitte dem aktuellen **Jahresprogramm**, erhältlich bei der Atemschule Klara Wolf, 5200 Brugg, 056 441 22 77

oder im Internet unter www.atemschulung.ch.

Spezielle Fortbildungsangebote

Schwangerschaftsgymnastik «Methode Maja Wolf»

Spezielle Entspannungs- und Presstechnik! – Rückbildungsfördernde Übungen nach der Geburt.

Heisse Rückenkompressen – Atemmassage «Methode Maja Wolf»

Ganzheitliche Behandlung im Hinblick auf die nervalen Gegebenheiten.

Weitere Informationen über die speziellen Fortbildungsangebote erhalten Sie bei der Atemschule Klara Wolf, Brugg.

Internationaler Fachverband für Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB – Methode Klara Wolf

Die von der Atemschule diplomierten Atem- und BewegungspädagogInnen sind im 1959 gegründeten Internationalen Fachverband für Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB Methode Klara Wolf, mit Sitz in Brugg, zusammengeschlossen.

Die Mitglieder sind sowohl in eigener Praxis als auch bei öffentlichen Gesundheitsorganisationen tätig. Sie unterrichten und halten Vorträge in der Schweiz, Deutschland, Österreich, Holland, Frankreich, Spanien, Ungarn und den USA.

Der Fachverband setzt sich für die Verbreitung dieser Methode ein und vertritt die Interessen der AtempädagogInnen in anderen Organisationen und bei den Behörden. Zur Zeit steht er in Verhandlungen bezüglich neuem Berufsbildungsgesetz. Seit 1999 ist der Verband beim EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) angeschlossen. Er steht in Kontakt mit der Eidg. Gesundheitskasse und weiteren Krankenkassen, so dass viele Kassen Kostenbeiträge an erbrachte Leistungen in Atem- und Bewegungsschulung übernehmen.

Zur Qualitätssicherung erwartet die Schule, von den diplomierten Atemlehrern Methode Klara Wolf, dass sie Fortbildungsseminare an der Schule besuchen, um in der tiefgründigen Schulung immer nochmal neue Zusammenhänge zu erkennen und auf dem neusten Stand, der sich dauernd wandelnden und erweiternden Methode zu bleiben.

Bücher und Übungsblätter



Klara Wolf

Integrale Atemschulung

Das seit Jahren bewährte umfassende Standardwerk der Atemschulung Methode Klara Wolf, gebunden, Grossformat 17,5 x 24,5 cm, 200 Seiten, mit 360 Foto-Illustrationen liegt zur Zeit in der von Maja Wolf aktualisierten 6. Auflage vor und ist im Buchhandel und bei der Atemschule Klara Wolf in Brugg erhältlich zum Preis von SFR 54.–.

Humata-Verlag

ISBN 3-7197-0407-6

Traduction des exercices du livre en français à SFR 32.–



Maja Wolf

Atemkraft - Lebensmut - Gelassenheit

13 Übungsprogramme, broschiert, 70 Seiten, SFR 25.–

IAB-Verlag Brugg

ISBN 3-9521943-1-X

Übungsblätter:

- 1 «**Eine Nase haben**» Lungenhygiene
- 2 «**Das Zwerchfell – die Seele des Atems**» Richtiges Atmen, Atemrhythmus
- 3 «**Altersturnen**» Übungen auf dem Hocker
- 4 «**Haltung – innere Festigkeit – Selbstvertrauen**» Haltung und Gleichgewicht (Rückenturnen)
- 5 «**Verdauung und Atmung**» Verdauungsübungen
- 6 «**Leichte Beine**» Venenübungen
- 7 «**Die Kraftwerke des eigenen Körpers aktivieren**» Venenübungen
- 8 «**Sich mit dem Stress versöhnen**» Herz-Kreislaufübungen
- 9 «**Psychosomatische Zusammenhänge**» Umstimmungsübungen
- 10 «**Was Du ererbt von Deinen Vätern, erwirb es, um es zu besitzen.**» (Goethe) Nervenübungen
- 11 «**Jugend und Schönheit – geistige Reife – Wechseljahre**» Übungen für das Hormonsystem
- 12 «**Die geistige Ausrichtung in der dritten Lebensphase**» Übungen zur Stärkung der Beckenboden-, Bauch-, und Hüftmuskulatur bei Organsenkungen, Blasenschwäche, Inkontinenz
- 13 **Herz- und Nervenübungen** zur neural-psychischen Stabilisierung, um Stress, Depression und Angstzuständen zu begegnen, Mentaltraining.
- 14 «**Die Dynamik des Erlebens in der Bewegung ausdrücken**»

Ich bestelle folgende **Bücher**:

_____ Anz.
Klara Wolf
Integrale Atemschulung
zu SFR 54.– plus Versandkosten

Traduction **des exercices du livre**
en français au prix de SFR 32.– plus Versand

Maja Wolf
Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit
13 Übungsprogramme, zu SFR 25.– plus Versand

.....
Name

.....
Strasse

.....
PLZ/Ort

.....
Datum/Unterschrift

Bitte
frankieren

Atemschule
Methode Klara Wolf
Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB
Wildenrain 20
CH-5200 Brugg

Ich bestelle folgende **Übungsblätter**
zu je SFR 3.– plus Versandkosten:

_____	Anz.	_____	Anz.	_____	Anz.
Blatt 1	<input type="checkbox"/>	Blatt 6	<input type="checkbox"/>	Blatt 11	<input type="checkbox"/>
Blatt 2	<input type="checkbox"/>	Blatt 7	<input type="checkbox"/>	Blatt 12	<input type="checkbox"/>
Blatt 3	<input type="checkbox"/>	Blatt 8	<input type="checkbox"/>	Blatt 13	<input type="checkbox"/>
Blatt 4	<input type="checkbox"/>	Blatt 9	<input type="checkbox"/>	Blatt 14	<input type="checkbox"/>
Blatt 5	<input type="checkbox"/>	Blatt 10	<input type="checkbox"/>		

.....
Name

.....
Strasse

.....
PLZ/Ort

.....
Datum/Unterschrift

Bitte
frankieren

Atemschule
Methode Klara Wolf
Integrale Atem- und Bewegungsschulung IAB
Wildenrain 20
CH-5200 Brugg

